Gabriele Mühlbauer

Besser konzentrieren

Fokussiert arbeiten in Zeiten von Smartphone und Großraumbüro

TASCHEN GUIDE

HAUFE.

Urheberrechtsinfo

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Besser konzentrieren

Fokussiert arbeiten in Zeiten von Smartphone und Großraumbüro

Gabriele Mühlbauer

1. Auflage

HAUFE.

Inhalt

Konzentration, bitte – und zwar sofort **5**
- Das Phänomen Konzentration 6
- Die Kommandozentrale der Aufmerksamkeit: das Gehirn 15
- Flow – das Geheimnis höchster Konzentration? 19
- Achtsamkeit: Konzentration auf das Hier und Jetzt 23

Wie fokussiertes Arbeiten gelingt **25**
- Machen Sie innere Saboteure unschädlich 26
- Nutzen Sie die Triebfeder Motivation 31
- Das Beste aus Versagensängsten machen 34
- Aufschieberitis überwinden 41
- Vergessen Sie Multitasking 48
- Gut umgehen mit Störungen von außen 50
- Den richtigen Zeitpunkt für eine Aufgabe finden 60
- Wo es sich am besten arbeiten lässt 66
- Gedanken sortieren mit der Disney-Strategie 67
- Konzentration fördern mit Musik – geht das? 70

Power-Nahrung, Pillen und Co. **73**
- Konzentrations-Food 74
- Natürliche Nahrungsergänzungsmittel 79
- Brain Booster – Konzentrationsdoping mit Pillen? 86

Fitnesstraining für eine bessere Konzentration **89**
- Konzentrationsübungen 90
- Achtsamkeitsübungen 108
- Entspannungsübungen 113
- Raus aus der Gedankenspirale: Übungen 121
- Neue Energie: Aktivierungsübungen 123

- Stichwortverzeichnis 125

Vorwort

Wir alle kennen das: Es gibt etwas Wichtiges zu erledigen, der Endtermin dafür rückt immer näher – und trotzdem schweifen unsere Gedanken ständig ab oder wir haben ein dickes Brett vorm Kopf, das den Zugang zu jeder vernünftigen Überlegung versperrt. Alles, was wir jetzt brauchen, ist Konzentration, die sich aber einfach nicht einstellen will. Kein Wunder, denn im Alltag lauern überall Ablenkungen: Der Kollege hat etwas Dringendes zu besprechen, das Smartphone klingelt oder meldet eine neue E-Mail oder WhatsApp-Nachricht.

Wie Sie sich Ihre Konzentration bewahren und sogar steigern können, zeige ich Ihnen in diesem TaschenGuide. Sie erfahren nicht nur, wie fokussiertes Arbeiten gelingt, sondern lernen das Geheimnis höchster Konzentration kennen.

Zahlreiche Übungen, die meine Klienten und ich allesamt selbst getestet und für gut befunden haben, unterstützen Sie dabei, sich künftig nicht mehr vom eigentlich Wichtigen ablenken zu lassen. Sie lernen einfache und höchst wirksame Strategien kennen, die Ihnen helfen, fokussiert und konzentriert zu arbeiten.

Viel Spaß beim Lesen und Umsetzen wünscht Ihnen

Gabriele Mühlbauer

Konzentration, bitte – und zwar sofort

Kaum war sie da, ist sie auch schon wieder weg. Konzentration ist wie ein scheues Reh: Sie bleibt am liebsten dort, wo sie ungestört ist.

In diesem Kapitel erfahren Sie u. a.,

- wer die Feinde der Konzentration sind,
- wo und wie genau sie entsteht,
- was das Geheimnis höchster Konzentration ist,
- warum sich achtsame Menschen besser fokussieren können.

Das Phänomen Konzentration

Es gibt Menschen, die sich voll und ganz auf eine Sache konzentrieren können. Sie lesen ein Buch, malen ein Bild, arbeiten am Computer, spielen Klavier und sind dabei so sehr darauf fokussiert, dass sie nicht ansprechbar sind, dass sie einen nicht hören, nicht einmal wahrnehmen. Eine solche Konzentrationsfähigkeit ist bewundernswert und wirklich sehr nützlich. Gerade dann, wenn man etwas Wichtiges durchzuarbeiten hat, sich auf eine Prüfung vorbereiten soll, mit dem Auto von Punkt A nach Punkt B fahren will oder Gäste erwartet und ein leckeres Drei-Gänge-Menü zaubern möchte.

Konzentration spielt in fast allen Situationen unseres Lebens eine Rolle. Wir brauchen sie dringend – sowohl im Privatleben als auch im Job. Manchmal gelingt es uns aber nicht, die notwendige Konzentration für eine Sache aufzubringen. In anderen Situationen wiederum funktioniert es prima, uns zu konzentrieren.

BEISPIELE: HÖCHSTE KONZENTRATION

Helmut hat Lust auf den leckeren Bergbauernkäse. Im Supermarkt blickt er nicht nach links und rechts, sondern steuert geradewegs an allen Regalen vorbei zu seinem Ziel, der Käsetheke.

Susanne plant, für die netten Kollegen einen Kuchen zu backen. Von der Beschaffung der Zutaten bis zur Verzierung des fertigen Kuchens steuert sie ihre Aufmerksamkeit durch den durchaus komplexen Prozess, ohne sich ablenken zu lassen.

Karin hat sich vorgenommen, ihre Steuererklärung endlich zu machen. Zu wissen, dass sie dann recht bald vom Finanzamt eine schöne Rückzahlung bekommt, hält sie einen ganzen Nachmittag und einen Abend an dieser ungeliebten Tätigkeit.

Franz hat beschlossen, Spanisch zu erlernen. Er freut sich schon auf seinen nächsten Urlaub an der Costa del Sol, in dem er sich dann endlich in der Landessprache verständigen kann. Um das zu schaffen, paukt er abends nach seiner Arbeit Vokabeln und Grammatik.

Ulrike ist mit ihrem Auto von Chemnitz nach München unterwegs. In der bayerischen Landeshauptstadt angekommen, wundert sie sich, wie schnell das doch ging (diesen Zustand nennt man übrigens »Autobahn-Trance«).

Xaver arbeitet an einer sehr spannenden Aufgabe und vergisst alles um sich herum. Irgendwann schaut er auf die Uhr und ist ganz erstaunt, dass es schon 16.00 Uhr ist. Die Zeit ist wie im Flug vergangen. Xaver war im sogenannten Flow (dazu später mehr).

Haben Sie bemerkt, wie viel Motivation in all diesen Beispielen steckt? Sie resultiert aus Genuss, Freude und Spaß, Gewinn, Zielerreichung. Und genau das sind die Faktoren, die so hilfreich sind, um ein Konzentrationslevel hochzuhalten.

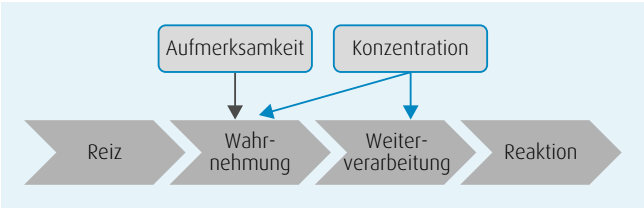
Aufmerksamkeit und Konzentration – beides wichtig, aber nicht das gleiche

Ein Teil unserer Aufmerksamkeitszuwendung läuft ganz automatisch und auf der unterbewussten Ebene ab. Je mehr Routine wir bei unseren Aufgaben haben, desto automatisierter können wir sie erledigen. Sind Sie ein geübter Autofahrer, werden Sie das bestätigen können: Sie schalten, lenken und bremsen so vor sich hin, ohne dass es Sie groß Konzentration kostet. Sie können nebenher Radio hören und sich mit dem Beifahrer unterhalten.

Wenn man sich nun aber willentlich und ganz bewusst auf eine einzige Sache fokussiert, dann spricht man vom Zustand der

Konzentration. Man hat den Entschluss gefasst, sich dieser bestimmten Aufgabe ganz zu widmen. Währenddessen sind alle Gedanken und äußeren Reize, die nichts mit der Aufgabe zu tun haben, ausgeblendet. All unsere Energie stecken wir in diese eine Aufgabe. So kann man effektiver arbeiten und bessere Ergebnisse erzielen. Oft scheint in einem solchen Zustand die Zeit stillzustehen oder wir verlieren komplett das Zeitgefühl.

Aufmerksamkeit und Konzentration sind also nicht das gleiche. Bin ich aufmerksam, heißt das, dass ich etwas wahrnehme, dass etwas in meinen Fokus rückt. Konzentration geht meines Erachtens einen Schritt weiter: Sind wir konzentriert, wenden wir ganz bewusst und absichtsvoll Aktionsmuster an. Aber: Ohne Aufmerksamkeit keine Konzentration.



Aufmerksamkeit und Konzentration

Aufmerksamkeit und Konzentration haben viele Vorteile:

- Die Leistung und Effizienz wird gesteigert.
- Wir können Aufgaben in einer viel kürzeren Zeit erledigen.
- Sorgen und Probleme treten in den Hintergrund. Sie verblassen und kommen erst dann wieder zum Vorschein, wenn die Konzentrationsphase vorbei ist.

BEISPIEL

Wenn Sie Tennis oder Badminton spielen, können Sie sich dann zugleich auf das letzte wichtige Meeting in der Firma konzentrieren? Wenn Sie einen Mannschaftssport betreiben – Volleyball, Fußball, Handball –, gelingt es Ihnen gleichzeitig auch über das zuletzt geführte Kritikgespräch nachzudenken? Wohl nicht! Und so ist das auch mit den Sorgen und Problemen. Man kann sich halt nicht auf zwei Dinge gleichzeitig richtig gut konzentrieren!

- Wir erreichen unsere Ziele leichter und schneller.
- Die Ausschüttung von Dopamin und Endorphinen in unserem Körper sorgt für Wohlgefühl, Freude und Spaß. Dopamin wird als Glückshormon bezeichnet und wird meist dann freigesetzt, wenn wir uns belohnen oder belohnt werden. Die Art und Weise der Belohnung kann vielseitiger Natur sein, es sind aber stets Dinge, die den Menschen glücklich machen. Dopamin wird insbesondere vermehrt bei Flow-Erlebnissen ausgeschüttet (siehe dazu näher das Kap. »Flow – das Geheimnis höchster Konzentration«) und führt zu noch besserer Wahrnehmungs- und Denkfähigkeit.

Die Feinde der Konzentration: Ablenkungen von innen und von außen

Konzentriertes Arbeiten ist meist mit einem Wohlgefühl verbunden: Wir haben Freude an der Tätigkeit an sich, wir haben Spaß daran, dass etwas vorangeht oder dass wir es sehr bald beendet haben. Sich voll und ganz einer Aufgabe zuzuwenden, die einem Freude bereitet, ist nicht schwer. Denn in solchen Fällen ist die Motivation ganz automatisch da.

Doch leider gibt es auch einen anderen Zustand. Man muss sich dieser einen ganz bestimmten Aufgabe widmen und ist auch fest dazu entschlossen, aber es gelingt einfach nicht! Laufend schwirren uns ablenkende Gedanken durch den Kopf, ständig rückt etwas anderes in unseren Fokus, was mit der Aufgabe an sich nichts zu tun hat. Kurz: Wir sind unkonzentriert.

Das passiert sehr, sehr häufig und hat verschiedene Ursachen. So werden wir immer wieder gestört, beispielsweise durch neue Nachrichten via E-Mail, Smartphone oder durch neue Posts in sozialen Netzwerken oder die ständige Informationsflut im Internet. Wir zappen und daddeln, haben keine Lust auf die Aufgabe oder verlieren uns im Multitasking. Dazu später noch mehr!

Experten unterscheiden übrigens zwischen externer und interner Ablenkbarkeit.

- Externe Ablenkungen sind Störreize, die von außen auf uns eindringen, also beispielsweise Störungen durch Kollegen, das klingelnde Telefon, eingehende E-Mails. Aber auch Lärm, Musik und das Lärmen oder Lachen anderer gehören dazu. »Sei ruhig, ich kann mich nicht konzentrieren!«, lautet denn auch ein ganz typischer Satz, den wohl jeder von uns schon mal gesagt hat.
- Interne Ablenkungen sind Störreize, die aus uns selbst kommen, wie zum Beispiel das Grübeln über Geschehenes und das, was eventuell sein wird, unser Kopfkino und unsere Gedankensprünge.

Zu den unentbehrlichen Faktoren für hervorragende Leistungen und Erfolg im Leben gehört die Fähigkeit, sich nicht von diesen Reizen ablenken zu lassen, sondern Aufmerksamkeit aufzubauen und sich auf das, was im Moment wichtig ist, konzentrieren zu können. Wer das nicht kann, schafft es nicht, seine eigentliche Leistungsfähigkeit wirksam umzusetzen – auch wenn er noch so talentiert in einer Sache ist. Ohne ausreichende Konzentration bleiben die Ergebnisse unserer Arbeit weit hinter den vorhandenen Möglichkeiten zurück.

Ersetzt fehlende Motivation: Willenskraft

Wenn Sie eine Aufgabe vor sich haben, für die Sie nicht motiviert sind, dann brauchen Sie Willenskraft: Willenskraft, sich nicht ablenken zu lassen – Willenskraft, es einfach zu tun. Der Willenskraftforscher Roy Baumeister (»Die Macht der Disziplin«, 2012) nennt vier Bereiche, in denen diese Kraft eine Rolle spielt.

- Die Kontrolle der eigenen Gedanken: Kontrolle in diesem Sinne heißt, immer dann einen Gedankenstopp einzulegen, wenn Ihre Gedanken Sie im Tun hindern oder blockieren oder wenn sabotierende Sätze im Kopf auftauchen, wie zum Beispiel: »Ach, ich hab jetzt keine Lust mehr!«, oder: »Morgen ist doch auch noch ein Tag.«
- Kontrolle der Impulse: Impulskontrolle übt man dann aus, wenn man einem Trieb oder einer Lust, die man gerade verspürt, nicht nachgibt, so beispielsweise trotz Neugier nicht den E-Mail-Account checkt oder darauf verzichtet, »nur mal